

月 30	火 31	水 1	木 2	金 3
<p>ぎょうにゅう チャーハン 545kcal</p> <p>○こめ ○あぶら ごまあぶら △ぶたにく 20 □にんじん 7 □たまねぎ 40 △いりたまご 15 □ねぎ 5 さけ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ もずくスープ △とりももにく 10 △もずく 9 □はくさい 23 □しめじ 5 □にんじん 6 □しょうが 0.45 ○ごまあぶら うすくちしょうゆ ちゅうかスープ とりガラスープ しお こしょう □ピオーネ 2つぼ . . .</p>	<p>ぎょうにゅう なつやさいカレー 687kcal</p> <p>○こめ ○むぎ △ぶたにく 25 ○じゃがいも 35 □にんじん 13 □たまねぎ 60 □なす 15 □ピーマン 5 □ズッキーニ 15 □しょうが 0.5 ○あぶら 0.3 カレールウ ソース こしょう やさいサラダ □キャベツ 30 □きゅうり 10 □コーン 7 わふうドレッシング フルーツ給食</p>	<p>ぎょうにゅう げんりょうコッペパン ひやしちゅうか 774kcal</p> <p>○ラーメン 100 □もやし 30 □きゅうり 20 □にんじん 7 △ハム 10 △わかめ 0.5 △きんしたまご 10 ひやしちゅうかスープ あげびしゅうまい △エビシューマイ 2こ ○あげあぶら クリームゴールド クリームゴールド 1ふくら</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん ポークチャップ 588kcal</p> <p>△ぶたにく 70 □たまねぎ 66 □トマト 10 ○あぶら ケチャップ ソース こいくちしょうゆ きゅうりともやしのおかかあえ □きゅうり 25 □もやし 25 ○ごま 1 ○ごまあぶら 0.25 △かつおぶし 1 こいくちしょうゆ とうがんとたまごのスープ △たまご 20 □とうがん 25 □ほうれんそう 8 □にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん さけのしおやき なすのちゅうかあえ 542kcal</p> <p>△さきみフレーク 8 □なす 35 □しょうが 0.48 □みりん さけ す ○さとう ○ごまあぶら こいくちしょうゆ おろしにんにく トウバンジャン ちゅうかスープ □こまつな 10 △ぶたにく 10 □もやし 16 □にんじん 8 ○はるさめ 3.5 ○ごまあぶら ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすくちしょうゆ</p>
<p>ぎょうにゅう ごはん ハンバーグていやくソース 637kcal</p> <p>△ハンバーグ 1こ ○さとう みりん こいくちしょうゆ さけ ○かたくりこ しらあえ □ほうれんそう 15 □にんじん 6 △とうふ 30 ○ごま 0.7 ○ねりごま 1.5 ○さとう うすくちしょうゆ みそ しおこうじスープ △とりももにく 15 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 8 □ねぎ 4 □しょうが 0.9 さけ だし こしょう しおこうじ</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん ぶたキムチ 569kcal</p> <p>△ぶたにく 40 □キムチ 26 □キャベツ 34 □たまねぎ 35 □ニラ 10 □しょうが 1 □にんにく 0.5 ○さとう コチュジャン こいくちしょうゆ さけ ○ごまあぶら あぶら ひじきサラダ △ひじき 0.95 □もやし 25 △ツナ 5 □コーン 7.5 ○ごま 0.3 ○すりごま 0.2 ○さとう ○ごまあぶら こいくちしょうゆ ます □なし 1きれ . . .</p>	<p>ぎょうにゅう コッペパン ポロニアソーセージ 612kcal</p> <p>△ポロニアステーキ 1まい ナムル □ほうれんそう 12 □もやし 28 □コーン 4 ○ごまあぶら こいくちしょうゆ しお ポークピンス △ぶたにく 25 ○じゃがいも 30 □たまねぎ 40 □にんじん 10 □いんげん 5 △だいず 20 □トマト 25 ○さとう コンソメ ○あぶら ソース こしょう</p>	<p>ぎょうにゅう げんりょうゆかり ひやしうどん 726kcal</p> <p>○うどん 100 □もやし 25 □ほうれんそう 15 □にんじん 7 △あぶらあげ 4.3 ○さとう こいくちしょうゆ △きんしたまご 15 めんつゆ たこナゲット △たこナゲット 2こ ○あげあぶら</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん くまのぎょうステーキ 617kcal</p> <p>△くまのぎょう 60 あかワイン □たまねぎ 8 □にんにく 0.12 ○さとう さけ みりん しお こしょう ○かたくりこ こいくちしょうゆ ケチャップ ソース ゆでじゃが ○じゃがいも 45 しお はくさいのみぞしる □だいこん 18 □はくさい 18 □にんじん 6 □えのきたけ 5 △あぶらあげ 4 だし てづくりみそ みそ</p>
<p>ぎょうにゅう じゃこ入りませごはん 586kcal</p> <p>○こめ ○さとう こぶちや □にんじん 6 □こんにやく 14 □えだまめ 4 △こうやどろふ 1.8 △じゃこ 3.5 △かまぼこ 10 ○さとう す しお さけ こいくちしょうゆ ポテトサラダ ○じゃがいも 30 □にんじん 8 □きゅうり 18 △ハム 5 ○マヨネーズ 5 す しお こしょう ぶたじる △ぶたにく 6 □ごぼう 8 □たまねぎ 18 □にんじん 9 △あぶらあげ 3 △とうふ 20 □ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ □ピオーネ 2つぼ</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん うめまだいのやさいあんかけ 632kcal</p> <p>△うめまだい 1きれ ○かたくりこ ○あげあぶら □しょうが 0.2 □たまねぎ 12 □にんじん 4 □いんげん 4 みりん さけ しお こしょう うすくちしょうゆ だし とうふとわかめのみぞしる △わかめ 0.6 □しめじ 7 □えのきたけ 7 △とうふ 30 てづくりみそ みそ だし せとふうみりかけ ふりかけ 1ふくら</p>	<p>ぎょうにゅう カットパン ツナサンド 595kcal</p> <p>△ツナ 20 □キャベツ 30 □きゅうり 20 □にんじん 3 ○マヨネーズ 7 す しお こしょう オムレツソースかけ △オムレツ 1こ ○さとう しろワイン ケチャップ とんかつソース コンソメスープ △とりももにく 10 □かぼちゃ 20 □たまねぎ 15 □ちんげんさい 10 □にんじん 6 コンソメ しお こしょう</p>	<p>ぎょうにゅう ハヤシライス 705kcal</p> <p>○こめ ○むぎ △ぶたにく 25 □たまねぎ 80 □にんじん 13 □しめじ 5 ○じゃがいも 24 □トマト 8 ○さとう ○あぶら ハヤシルウ コンソメ こしょう ケチャップ フルーツポンチ □はっさく 10。 □みかん 15 □もも 8 ○ □パイナップル 8 ○ゼリー 20 ○ △かんてん 16 フルーツ給食</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん とりのレモンソースやき 673kcal</p> <p>△とりももにく 2こ みりん さけ ○さとう □レモン 4 □しょうが 0.5 □にんにく 0.2 こいくちしょうゆ ○かたくりこ イタリアンサラダ □キャベツ 20 □もやし 12 □コーン 5.5 □あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング きりぼしだいこんのもの □きりぼしだいこん 9 □いんげん 3 △あぶらあげ 5 □にんじん 6 △ちくわ 10 □てづくりこんにやく 12 ○あぶら 0.5 ○さとう さけ みりん だし</p>
<p>敬老の日</p> 	<p>ぎょうにゅう きのこごはん 525kcal</p> <p>○こめ さけ △とりももにく 15 □ごぼう 8 □しめじ 11 □えだまめ 5.5 □にんじん 7 △あぶらあげ 5 こいくちしょうゆ ○さとう しお わふうにくでんご 1こ けんちんじる □だいこん 20 □にんじん 7 □ごぼう 10 □ねぎ 4 □こんにやく 15 ○さとも 20 みりん さけ だし こいくちしょうゆ ○ごまあぶら うすくちしょうゆ</p>	<p>ぎょうにゅう コッペパン サーモンフライ 641kcal</p> <p>△サーモンフライ 1こ ○あげあぶら 小袋タルタルソース 1ふくら スパゲティノデー ○スパゲティ 25 △ベーコン 4 □キャベツ 12 □しめじ 3 □たまねぎ 13 □にんにく 0.1 ○オリーブあぶら しお くるこしょう うすくちしょうゆ コンソメ ごもくスープ △ぶたにく 10 □たまねぎ 15 □にんじん 5 □こまつな 8 □もやし 10 うすくちしょうゆ こしょう ちゅうかスープ とりガラスープ</p>	<p>秋分の日</p> 	<p>ぎょうにゅう ごはん ホイコウロウ 660kcal</p> <p>△ぶたにく 40 □にんじん 10 △あつあげ 25 □キャベツ 65 □ピーマン 6.5 □しいたけ 5.5 □ながねぎ 10 □にんにく 0.7 ○あぶら ○さとう ○かたくりこ さけ あかみそみそ こいくちしょうゆ トウバンジャン テンメンジャン くるこしょう かぼちゃのてんぷら □かぼちゃのてんぷら 1こ ○あげあぶら きゅうりとわかめのももの □きゅうり 25 △わかめ 1.2 ○さとう ○ごま 0.5 こいくちしょうゆ す しお</p>
<p>ぎょうにゅう ごはん おこのみやき 625kcal</p> <p>□キャベツ 75 △たまご 25 △ぶたにく 14 □べにしょうが 2 おこのみやき 10 △あおのり 0.15 △かつおぶし 1 とんかつソース 小袋マヨネーズ 1ふくら きゅうりのピリからあえ □きゅうり 30 しお す こいくちしょうゆ いちみどららし なすのみぞしる □なす 20 □にんじん 5 □たまねぎ 20 △あぶらあげ 4 てづくりみそ みそ だし</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん イカリングフライ 621kcal</p> <p>△イカリング 1こ ○あげあぶら からしあえ □ちんげんさい 15 □もやし 25 ○はるさめ 3 ○ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ こうやどろふのたまごとし △こうやどろふ 6 △とりももにく 12 □にんじん 6 □たまねぎ 30 ○じゃがいも 36 △たまご 20 □いんげん 4 ○さとう 2 ○あぶら だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p>	<p>ぎょうにゅう げんりょうコッペパン ミートスパゲティ 708kcal</p> <p>○スパゲティ 95 △とりひきにく 20 △ぶたひきにく 20 □たまねぎ 65 □しめじ 5 □セロリ 2.5 □トマト 45 □にんにく 0.3 □しょうが 0.3 ○さとう ○あぶら ○こむぎこ 0.5 ケチャップ コンソメ しお カラフルサラダ □あかパプリカ 5 □きゅうり 10 □キャベツ 18 □コーン 5 △ツナ 7 □レモン 1.1 ○さとう うすくちしょうゆ</p>	<p>ぎょうにゅう ごはん くまのぎょうでずきやきに 809kcal</p> <p>△くまのぎょう 60 △やきとうふ 28 □いとこんにやく 30 □たまねぎ 27 □いんげん 5 □にんじん 7 □はくさい 40 □しいたけ 5 ○すきやきふ 1.5 ○さとう さけ こいくちしょうゆ かいどうサラダ □キャベツ 13 □きゅうり 18 △わかめ 0.9 ○さとう 0.55 ○ごまあぶら ○ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す おこめのムース 1こ</p>	

新型コロナウイルス感染症による経済対策で、国から肉と魚の提供があります。県内産の熊野牛と梅真鯛が献立に登場します。

10日(金)熊野牛ステーキ
14日(火)梅真鯛の野菜あんかけ
30日(木)熊野牛でずき焼き煮

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 たんぱく質 炭水化物	しじつ 脂質	むねつ 無機質 ビタミン

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

|